

Att träna tillsammans med andra

En studie om träningsmotivation, social jämförelse och samhörighet

Lotta Mutanen

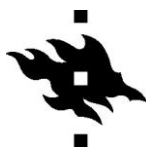
Helsingfors universitet

Statsvetenskapliga fakulteten

Socialpsykologi

Pro gradu-avhandling

Januari 2020



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto Fakultet/Sektion – Faculty Statsvetenskapliga fakulteten		Laitos/Institution– Department Institutionen för social vetenskap	
Tekijä/Författare – Author Lotta Mutanen			
Työn nimi / Arbetets titel – Title Att träna tillsammans med andra- En studie om träningsmotivation, social jämförelse och samhörighet			
Oppiaine /Läroämne – Subject Socialpsykologi			
Työn laji/Arbetets art – Level Pro gradu - avhandling	Aika/Datum – Month and year 01/2020	Sivumäärä/ Sidoantal – Number of pages 55	
<p>Tiivistelmä/Referat – Abstract</p> <p>En människas träningsmotivation kan påverkas av många olika faktorer. I den här studien ligger intresset i hur andra personer kan påverka en individs träningsmotivation i positiv eller negativ riktning. Enligt Self Determination Theory kan motivation delas in i inre och yttre motivation. Yttre motivation innebär att en person utför handlingar som hen uppfattar att belönas av samhället, familj eller vänner. Inre motivation föds då de grundläggande psykologiska behoven i form av självbestämmande, kompetens och social meningsfullhet uppfylls. Det har vidare visat sig att sociala kontexter som stöder de grundläggande psykologiska behoven utgör grunden för att behålla inre motivation. Tidigare forskning har påvisat att personer som tränar tillsammans med andra på gruppträningspass kan känna större tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven än personer som tränar ensamma.</p> <p>I den här studien undersöks om träningsmotivation, benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet har ett samband med valet att träna ensam i gymmet eller delta i gruppträningspass. Vidare undersöks om benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet har ett samband med träningsmotivation och om träningsmotivation i sin tur har ett samband med valet av träningsform.</p> <p>I undersökningen deltog totalt 138 kvinnor som svarat på en enkät som spridits via sociala medier. Alla kvinnor som tränar på gym var välkomna att svara på enkäten. I början av enkäten svarade respondenterna på om de i huvudsak tränar ensamma i gymmet eller deltar i gruppträningspass. Därefter följde frågor gällande träningsvanor, träningsmotivation, social jämförelse och samhörighet. Korrelationsanalyser visade att träningsmotivation, social jämförelse och samhörighet inte korrelerar signifikant med valet av träningsform. Däremot fanns ett positivt samband mellan inre motivation, integrerad motivation och introjekt motivation. Det fanns även ett positivt samband mellan amotivation och integrerad motivation. Utöver dessa resultat fanns ett positivt samband mellan benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet.</p> <p>Det är viktigt att förstå vad som motiverar människan att röra på sig. Forskning har visat att gruppträning kan vara ett bra alternativ för att upprätthålla träningsmotivationen ifall deltagarna är i samma ålder och känner att de tränar på ungefär samma nivå. Vidare forskning kring vilka faktorer gällande gruppträning som kan påverka motivationen i negativ riktning kunde vara intressant för att kunna undvika dessa då gruppträningspass planeras. Det fanns inga signifikanta skillnader i denna undersökning mellan de kvinnor som valde gruppträningspass och de kvinnor som valde att träna ensamma i gymmet gällande träningsmotivation, benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet. En orsak kan vara att det fanns rätt så få skillnader mellan de två grupperna eftersom andra personer eventuellt var närvarande även bland de som tränade i gymmet.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords träningsmotivation – gruppträning – social jämförelse – samhörighet -			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			

Innehåll

Sammandraget	2
Innehåll	3
1 Inledning.....	4
2 Definitioner.....	6
3 Att träna tillsammans med andra och träningsmålsättningar	7
4 Gruppträning som fenomen	9
5 Motivation	11
5.1 Self determination theory.....	11
5.1 Self determination theory och träning	14
5.2 The basic psychological need theory	16
6 Social jämförelse.....	18
7 Samhörighet.....	22
8 Forskningsfrågor	25
9 Metod	26
9.1 Undersökningsdesign.....	26
9.2 Respondenter och tillvägagångssätt.....	26
9.3 Enkäten och skalorna.....	27
9.4 Analysmetoder	29
10 Resultat.....	31
11 Diskussion	35
Litteratur.....	41
Bilagor.....	47
Bilaga 1. Information om enkäten.....	47
Bilaga 2. Enkäten	48

1 Inledning

I dagens samhälle finns det ett stort intresse för träning och hälsa. De flesta vet att det är viktigt att röra på sig men ibland kan det vara svårt att komma igång eller att behålla intresset för fysisk aktivitet. Många tränar i första hand för att hålla vikten men det finns även de som rör på sig främst för att det är roligt. I den här avhandlingen ligger fokus på hur andra människor direkt och indirekt kan påverka träningsmotivationen hos en individ.

Seppo Iso-Ahola och Brian St. Clair (2000) påpekade i en artikel att motivation är den viktigaste komponenten när det handlar om träning som verkligen blir av. Tidigare forskning har påvisat att tids- och motivationsbrist är vanliga orsaker till utebliven träning och det är därför viktigt att förstå vad som motiverar människan att kontinuerligt röra på sig. (Brudzynski & Ebben, 2008).

I mitt arbete som idrottsinstruktör på olika gymanläggningar upplever jag att gruppträning är ett bra alternativ om träningsmotivationen tryter. Dolan (2012) skrev i en artikel som behandlar fördelar av gruppträning att personer som har svårt för att börja träna eller att hitta kontinuitet i sin träning kan uppleva gruppträning som en motiverande faktor. Som barn leker de flesta dagligen med vänner men i takt med åldern begränsas tiden för umgänge. Gruppträning kan då fungera som ett sätt att träffa sina vänner samtidigt som man rör på sig. Det finns många fördelar i att träna i en grupp där en instruktör leder passet. Träningsupplägget är planerat med tanke på både effektivitet och säkerhet och deltagarna behöver sällan ha några förkunskaper för att kunna delta. Utöver socialt umgänge kan även kontinuiteten i ett schemalagt träningspass som upprepas alla veckor fungera som en motiverande faktor. (Dolan, 2012.)

Alla människor uppskattar inte att träna i sällskap av andra. Forskning har tidigare visat att äldre vuxna hellre tränar ensamma än i grupp men dessa resultat har inte alltid tagit i beaktande alla aspekter. I en undersökning kunde man påvisa att människor i alla åldrar gärna tränar i grupp om de andra deltagarna är i samma ålder som de själva. Speciellt för äldre vuxna var det viktigt att de andra deltagarna i gruppen befann sig inom samma åldersspann. I samma undersökning betonades också att orsaken till att människor inte vill träna i grupp kan ha att göra med svårigheter att få träningstiderna att passa, brist på

gruppträningsutbud eller för höga kostnader. En negativ inställning till gruppträning behöver alltså inte alltid bero på att man vantrivs att träna ihop med andra även om forskningsresultaten i första anblick kan tolkas så. (Beauchamp, Carron, McCutcheon & Harper, 2007.)

Inom ramarna för träning är det i dagens läge ofrånkomligt att utseende spelar en stor roll. Människor kämpar för att uppnå kroppsideal och jämför sina prestationer med andras. Det är viktigt att ta i beaktande att pressen på att vara vältränad kan vara en stor motivationshöjare eller en motivationssänkare bland personer som har valt att ha träning som en del av sin vardag. Enligt den sociala jämförelseteorin utvecklad av Leon Festinger försöker människor bilda en positiv social identitet genom att jämföra sina förmågor och attityder med andra. (Festinger, 1954). Via denna teori kan man analysera varför det kan motivera vissa personer att träna tillsammans med andra om man vill uppnå liknande mål som ett jämförelseobjekt. Nyare forskning har även kunnat fastställa att människor jämför sig även med personer som inte är lika de själva. (Kruglanski & Mayseless, 1990). I den här studien tas även i beaktande den sociala jämförelsens påverkan på träningsmotivationen. Godartad och illvillig avund kan påverka träningsmotivationen både i positiv och negativ bemärkelse. (Castonguay, Pila, Sabiston & Stamiris, 2014).

Ett grundläggande behov hos människan är att känna samhörighet med andra människor. Forskning har visat att människan mår bra av att bilda relationer till andra och att hot mot social anknytning kan bidra till psykiskt illamående. Personer som har ett gemensamt intresse eller enbart av slumpen träffas kontinuerligt bildar snabbt någon form av social anknytning. (Baumeister & Leary, 1995.) Behovet att känna samhörighet med andra kan vara en motiverande faktor för människor att påbörja eller upprätthålla träning via gruppträningspass då de varje vecka träffar personer som delar deras intresse.

I denna avhandling ligger fokus på hur andra människors närvaro påverkar träningsmotivationen i olika riktningar för kvinnor som tränar på gym. Genom att analysera sociala processer som benägenhet för social jämförelse och behov av att känna samhörighet ämnar denna studie hitta samband mellan hur kvinnor väljer att träna och i vilken utsträckning de påverkas av sociala sammanhang.

2 Definitioner

Träning. Med träning avses fysisk aktivitet som har som mål att upprätthålla eller förbättra någon komponent av konditionen. Fysisk aktivitet kan definieras som alla former av rörelser som aktiverar skelettmuskler och resulterar i energiförbrukning. Det är inte en förutsättning att personen är medveten om att hen upprätthåller eller förbättrar konditionen för att det ska räknas som träning. Denna definition fungerar inom alla nivåer av träning. (Caspersen, Christenson & Powell, 1985.)

Träningsmotivation. Enligt Iso-Ahola och St.Clair (2000) är motivation den viktigaste komponenten gällande mänskligt beteende. Motivation är en intern process som ökar och sedan dirigerar beteendet, som till exempel träning. Det är även viktigt att skilja på tillfällig och långvarig motivation eftersom de två olika formerna av motivation har olika inverkan på om beteendet är automatiskt eller kognitivt. Tillfällig motivation kan vara intentionen att svara jakande om en kompis ringer och frågar om en match i tennis. Ofta är ändå motivationen permanent till sin natur eftersom den baserar sig på större mål som att vara hälsosam och i gott fysiskt skick. I denna avhandling ligger fokus på den långvariga motivationen att träna och vad som påverkar den i positiv eller negativ riktning. Self Determination Theory (SDT) utvecklad av Deci och Ryan (2000a) är den huvudsakliga motivationsteori som denna avhandling bygger på.

Social jämförelse. Enligt Festingers (1954) teori om social jämförelse har människan en grundläggande vilja att jämföra sig med andra människor. Enligt teorin är det inte intressant för personer att jämföra sig med sådana personer som är alltför olika dem själva. Nyare forskning har kritiserat teorin för att vara för enkelspårig och att människor jämför sig även men objekt som är olika dem själva. (Kruglanski & Mayseless, 1990). I denna avhandling behandlas social jämförelse i träningssammanhang i formen av benägenhet för att jämföra sina prestationer och sitt utseende med andra människor. Jämförelsen kan ske både utanför gymmet och under den specifika träningsstunden. Det intressanta för denna undersökning är speciellt hur benägenhet för social jämförelse kan påverka träningsmotivationen i olika riktningar och potentiellt även valet av träningsform.

Samhörighet. Människan mår bra av att bilda positiva, sociala kontakter till andra människor. Det är enligt Baumeister och Leary (1995) ett grundläggande behov hos människan att känna samhörighet med andra. Samhörighet uppstår då människor träffas kontinuerligt eller har något gemensamt. I denna avhandling används begreppet samhörighet enligt Baumeister och Learys definition och med ett fokus på hur behov av samhörighet kan påverka träningsmotivationen.

Social meningsfullhet. Deci och Ryan (2000a) använder begreppet social meningsfullhet (eng.relatedness) för att beskriva ett av de grundläggande psykologiska basbehoven. Social meningsfullhet kan uppnås då personer känner samhörighet med andra människor eller grupper i olika kontexter. I denna avhandling används begreppet social meningsfullhet som ett av de grundläggande psykologiska behoven och som en indikator på att människor känner större samhörighet om de känner social meningsfullhet i ett socialt sammanhang.

3 Att träna tillsammans med andra och träningsmålsättningar

Människor uppger en mängd olika orsaker till att de väljer träning som en del av vardagen. I en undersökning som utfördes av Brudzynski och Ebben (2008) visade resultaten att den största motivationsfaktorn till att röra på sig är för den allmänna hälsans skull och för att upprätthålla konditionen. Andra motivationsfaktorer var stressreducering, glädje/nöje och med tanke på utseende i betydelsen att känna sig attraktiv.

I denna avhandling är motivation till träning som utförs tillsammans med andra av intresse. Forskning har visat att träning överlag har en positiv inverkan på energi, lugn och trötthet. De stressreducerande effekterna av träning ökar när människor tränar tillsammans med andra. Speciellt den lugnande effekten av träning har visat sig öka efter träningspass som utförs i en social kontext. En intressant aspekt värd att nämna är att personer som hade tränat tillsammans med andra upplevde en större trötthet efteråt än personer som hade tränat ensamma. Resultaten påverkades inte av om personerna

hade pratat med varandra under träningen utan bara att vara med en annan person räckte för att reducera stressnivåerna ytterligare. (Plante, Coscarelli & Ford, 2001.)

Det är inte enbart under den specifika stunden människan tränar som motivationen till att träna påverkas av andra människor. Darlow och Xu (2011) ville i sin undersökning forska i upplevt socialt stöd och hur partners och bästa vänners träningsrutiner kan påverka en persons träningsrutin. Resultaten visade att både en partners och bästa vänners träningsrutiner kan motivera en person att träna. En orsak kan vara att det är naturligt för människor att göra sådana saker som deras nära och kära gör. Det fanns vissa skillnader i hur en partners versus bästa väns träningsrutin kan ha för påverkan. En partners träningsrutin kunde räcka för att få en person att träna mera medan det gällande en bästa vän även krävdes någon form av stöd och uppmuntran från vännen för att göra någon skillnad. I undersökningen jämförde man kvinnor och män. Kvinnor sade sig allmänt träna mindre än vad män gör. Det resultatet indikerar att det är desto viktigare att förstå vad som i högre grad kan få kvinnor att röra på sig. Socialt stöd från en sportig, nära vän och god träningsrutin hos en partner verkar vara en god kombination för att påverka träningsmotivationen i positiv riktning.

Inom träningsvärlden kan det vara svårt att inte påverkas av alla vältränade kroppar. Forskning har kunnat påvisa att män och kvinnor har väldigt olika mål med sin träning. I en undersökning där man bland annat jämförde män och kvinnors olika orsaker till att träna framkom att kvinnor kämpar för att behålla vikten eller att gå ner i vikt medan det för män är viktigare att bygga muskler och att tvärtom öka i vikt. Män vill gå upp i vikt eftersom de vill uppnå en V-formad kropp som motsvarar dagen kroppsideal. För kvinnor har det länge varit ett ideal att vara så smal som möjligt. I media har bilder på trådmala modeller format ett kvinnoideal som kan vara direkt hälsovådligt att eftersträva. I samma undersökning fann man också ett signifikant samband för kvinnor mellan missnöje med kroppsbild och vikt och självförtroende. För män var det sambandet inte signifikant. (Myers & Crowther, 2009.)

De senaste åren har ett nytt kroppsideal för kvinnor vuxit sig allt starkare. Det är inte längre enbart den väldigt smala kroppen som eftersträvas utan nu får kvinnokroppen även gärna ha synligt vältränade muskler. Det finns ännu relativt lite forskning gällande hur den nya trenden påverkar kvinnor. I en undersökning där man koncentrerade sig på internetsidor som marknadsför träningsrelaterat material kunde man finna ett samband

mellan en större ångest över sin egen kropp efter att ha sett bilder på vältränade fitnessmodeller. Liknande resultat har forskning kunnat påvisa för det väldigt smala kroppsidealet som länge har funnits i vårt samhälle. (Boepple, Ata, Rum & Thompson, 2016.) Det här är en viktig aspekt att ta i beaktande i för att kunna förstå hur social jämförelse av den egna kroppen kan påverka träningsmotivationen i olika riktningar.

Det är viktigt att förstå hur andra människors närvaro påverkar motivationen att träna om målet är att hitta ultimata sammanhang för människor att röra på sig i. I en undersökning gällande vilken kontext som var den mest lockande att träna i visade resultaten att den mest populära kontexten var ostrukturerad träning tillsammans med någon annan. Deltagarna i undersökningen fick välja mellan träning på ett strukturerat gruppträningspass, träning med andra men ostrukturerat i form av till exempel promenader, att ensam träna på ett gym där andra människor är närvarande eller att träna helt ensam genom att till exempel jogga i skogen. Träningen som utfördes i undersökningen bestod av aerobisk träning och av styrketräning. Både kvinnor och män rapporterade att de helst tränade ostrukturerat men tillsammans med någon annan. Ett annat intressant resultat var att kvinnor minst gillade att träna ensamma, både gällande aerobisk träning och styrketräning, av de fyra alternativen. För männen i undersökningen var strukturerade gruppträningspass det minst lockande alternativet. Resultaten i denna undersökning är helt i linje med Self Determination Theory. (Deci & Ryan, 2000a). Det är inte konstigt att en ostrukturerad träningskontext där man tränar tillsammans med någon annan är det mest lockande alternativet för både män och kvinnor eftersom både behovet av självbestämmande och social meningsfullhet då tillfredsställs. (Burke, Carron & Eys, 2006.)

4 Gruppträning som fenomen

Gruppträning kan definieras som träning utförd av flera individer samtidigt och där en instruktör leder passet. Traditionellt associeras gruppträning med aerobisk men idag finns det ett stort utbud av olika pass att välja emellan. Det finns många fördelar med att välja gruppträning som träningsform. En av fördelarna är att en instruktör leder passet vilket gör att deltagarna inte behöver planera sin egen träning utan de kan dyka upp utan att förbereda sig. Instruktören är förhoppningsvis utbildad i den träningsform passet

erbjuder och kan på ett tryggt och kunnigt sätt guida deltagarna att utföra övningarna korrekt. En annan fördel med att träningen utförs i sällskap av andra är att passet är nogga skraddarsytt med tanke på vilka muskelgrupper som skall tränas. När man utför individuell träning i gymmet är det enkelt att hoppa över muskelgrupper man själv inte gillar att träna men på instruerade pass är chansen större att man också utför sådana övningar man hade låtit bli att göra på egen hand. En vanlig orsak till att människor slutar träna är att det har blivit tråkigt. Tack vare de många alternativen både när det gäller instruktörer och pass finns det alltid någonting nytt att prova på när motivationen sinar. Interaktionen mellan deltagarna kan också variera från pass till pass och erbjuda olika sociala atmosfärer. Gruppträningens traditionella form där deltagarna fick utföra en koreografi till musik har nu gett vika för en mängd olika träningsalternativ. I många gym erbjuds även gruppträning utomhus vilket kan locka kunder som gärna tränar i friska luften. (Dolan, 2012.)

I en undersökning ville man forska i hur gruppträning kan bilda sociala band och hur dessa sociala band kan bidra till förbättrade träningsprestationer. Undersökningens data visade att gruppträningspass där träningsintensiteten är måttlig är ett bra forum för människor att bilda sociala band som kännetecknas av samarbete. I den atmosfären finns det goda möjligheter för deltagarna på gruppträningspassen att förbättra sina träningsresultat. (Cohen, Davis & Taylor, 2015.) Med tanke på SDT som presenteras i följande kapitel och vikten av självbestämmande, kompetens och social meningsfullhet (Deci & Ryan, 2000a) när det gäller träningsmotivation är dessa resultat ett gott stöd för teorin.

5 Motivation

5.1 Self determination theory

Det finns olika motivationsteorier som går att tillämpa inom träningsvärlden. Deci och Ryan (2000a) bidrar med Self Determination Theory. Enligt SDT måste det finnas en förståelse för människans inre psykologiska behov av känsla av kompetens, självbestämmande och social meningsfullhet för att kunna förstå vad som motiverar personer att genomföra handlingar.

Deci och Ryan (2000b) delar upp motivation i två delar bestående av inre och yttre motivation. Inre motivation innebär att individen utför en handling enbart av intresse för själva handlingen och uppfyller då sina inre baspsykologiska behov av känsla av kompetens, självbestämmande och social meningsfullhet. Den här formen av motivation är prototypen för självbestämmande beteende. Den inre motivationen leder ofta till hög kvalitet på inlärning och kreativitet. Inom utbildning och träning är det därmed av högsta intresse att undersöka vad som aktiverar den inre motivationen hos människor. Redan som ett litet barn är människan nyfiken, aktiv och lekfull. I det skedet behövs inga yttre belöningar för att dessa egenskaper ska växa fram. Det är i dessa förhållanden som människan är benägen att kunna ta till sig mera kunskap och lära sig nya färdigheter. Den inre motivationen kan ses som någonting som finns inom människan men också som ett fenomen som finns mellan människan och aktiviteten. Alla människor upplever inte en inre motivation för exakt samma aktiviteter utan människors intresse varierar för olika aktiviteter. Vidare har det visat sig att sociala kontexter som stöder känslan av kompetens, självbestämmande och social meningsfullhet utgör grunden för att behålla inre motivation.

Den andra huvudsakliga formen av motivation som Deci och Ryan (2000b) benämner är den yttre motivationen. Yttre motivation hänvisar till motivation som drivs på utifrån. Den kännetecknas av att individen anser sig belönas av familj, vänner eller samhället om en viss aktivitet utförs. Den största delen av en vuxen människas motivation för olika aktiviteter är motivation som föds av yttre påverkan. Redan i yngre barndomen lär sig människan om sociala krav, roller och ansvar vilket gör att den naturliga inre motivationen minskar medan den yttre blir allt mer dominant. Att en människa

motiveras av yttre faktorer kan ändå innebära att handlingen är självvald. Som exempel kan nämnas en studerande som satsar på höga betyg eftersom hon vet att det ger henne bättre möjligheter i framtiden, även om själva studierna i sig inte intresserar henne. Motivationen kan i detta fall vid första anseende ses som inre motivation men ibland är situationen mera komplex när det gäller bakgrunden till människors handlingar.

Inom SDT kan man ännu dela in inre och yttre motivation i mindre beståndsdelar. Motivationen kan vara amotivation, introjekt motivation, identifierad motivation och integrerad motivation. Motivationen kan också vara självbestämd eller kontrollerande. Autonom motivation kan vara inre motivation men också yttre motivation som blivit en del av en individ. Kontrollerande motivation består av yttre motivation och introjekt motivation. (Deci & Ryan, 2008.)

Amotivation innebär att det totalt saknas någon form av avsikt att utföra en handling. När en person är amotiverad kännetecknas beteendet av brist på avsiktlighet och orsakssamband. Introjekt motivation innebär en form av inre reglering men som ändå är rätt så kontrollerande. Om en person innehar introjekt motivation för en aktivitet betyder det att personen känner en press att utföra handlingen för att undvika skuld och ångest eller för att känna stolthet. Med andra ord kan man säga att introjekt motivation är en reglering med utgångspunkt i ett självförtroende som påverkas av social jämförelse och andra människors godkännande. En annan form av yttre motivation som kännetecknas av högre nivå av självbestämmande är identifierad motivation. Om en person motiveras via identifikation betyder det att personen har identifierat att en viss handling är viktig för hen och därmed accepterat att motivationen är hens egen. Som exempel kan nämnas en pojke som övar sig på stavning för att han anser att stava rätt är en viktig del av att skriva. Att skriva är vidare ett mål i livet för honom vilket innebär att han har identifierat sig med värdet av att lära sig stavning. Den mest självbestämda formen av yttre motivation är integrerad motivation. Integrerad motivation uppstår när en identifierad motivation fullständigt internaliseras i självet. Inre motivation är den mest självbestämda formen av motivation. Det är viktigt att skilja på inre motivation och yttre motivation som internaliserats i självet. De är inte samma fenomen och bör hållas åtskilda. Det är viktigt att förstå internalisering eftersom en person internaliserar värden och olika former av reglering under sin livstid. Människan stöter kontinuerligt på nya aktiviteter som ibland härstammar från en yttre reglering, till exempel i form av ett

pris. Om priset inte upplevs alltför kontrollerande kan personen få en insikt i aktivitetens egenskaper som är av större intresse för den inre motivationen och därmed kan ett skifte i motivation vara aktuell. Det är också möjligt att en person som har identifierat sig med värdet av en viss aktivitet plötsligt inte längre känner på samma sätt om hen till exempel upplever att någon är alltför kontrollerande gällande denna aktivitet. Då är det möjligt att personen återgår till att känna en mera yttre påtvingad motivation för aktiviteten i fråga. (Deci & Ryan, 2000b.)

I denna avhandling är motivation som påverkas av andra människor av intresse. Orsaken till att personer utför handlingar som inte drivs av inre motivation är ofta att handlingen värdesätts av människor som är viktiga för personen. Det kan också vara fråga om ett upplevt tryck från samhället eller en vilja att tillhöra en viss grupp som får människor att motiveras utifrån. För att kunna internalisera yttre motivation i individen behövs en känsla av samhörighet, ett socialt sammanhang där individen känner sig hemma och där handlingar och aktivitet värdesätts. (Deci & Ryan, 2000b.)

Vallerand (1997) tänker i samma banor som Deci och Ryan (2000b) gällande en inre och en yttre motivation. Helt i enlighet med Deci och Ryan (2000a) anser Vallerand att inre motivation som kännetecknas av självbestämmande och låga nivåer av amotivation och yttre reglering leder till positiva resultat. Vallerand påpekar att det inte genomgående går att kategorisera människor enligt om de motiveras av inre eller yttre faktorer. Det är viktigt att ta i beaktande att olika sorters motivation förekommer gällande olika delar av en individs liv. Vallerand (2007) vill understryka att det är viktigt att se individen som en helhet när man vill förstå motivation och inte enbart fokusera på träningsmotivation. Människan är inte enbart en motionär utan även arbetstagare eller studerande och del av en social kontext.

J.G. Nicholls (1984) teori om motivationsklimatet är en välkänd teori inom sportvärlden. I likhet med Deci och Ryan (2000b) har Nicholls en tanke om inre och yttre motivationsfaktorer. Enligt teorin kan motivationsklimatet delas in i ett uppgiftsorienterat klimat och ett resultatorienterat klimat. Det uppgiftsorienterade motivationsklimatet riktar sig till individens egen utveckling medan det resultatorienterade motivationsklimatet befattar sociala jämförelser och motivation i tävlingssammanhang. Det uppgiftsorienterade motivationsklimatet leder ofta till att individen upplever större glädje, intresse och tillfredsställelse i sitt agerande än i det

resultatmotiverade klimatet. Känsla av oro minskar även inom ramarna för det uppgiftsorienterade klimatet. Det resultatorienterade motivationsklimatet kräver att individen har ett starkt självförtroende för att motivationen ska stärkas. (Nicholls, 1984.)

5.1 Self determination theory och träning

Self Determination Theory används ofta som utgångspunkt då man vill förstå orsaker till att människor väljer att träna eller att inte göra det. I en artikel skriven av Carraca, Markland, Ryan, Silva och Teixeira (2012) vill man med Self Determination Theory som utgångspunkt förstå träningsmotivation. Artikeln belyser vikten av självbestämmande när det gäller utförd träning. Träningsmotivation som kännetecknas av hög nivå av självbestämmande kan dessutom resultera i att en person utför träning under en lång tid i livet. Det är inte överraskande att självbestämmande är en viktig komponent när det handlar om att förstå vad som får människor att kontinuerligt röra på sig eftersom till exempel Deci och Ryan (2000b) och Vallerand (1997) har gjort samma upptäckt.

Även när det gäller extern motivation är självbestämmande en viktig komponent. Människor kan påverka varandras träningsmotivation direkt och indirekt. Forskning har kommit fram till att träningskompisar, instruktörer och familjen har en inverkan på motivationen att träna. För att påverkan ska vara positiv krävs att individens upplevelse av självbestämmande bibehålls vilket betyder att påverkan inte får vara kontrollerande utan stödjande. (Carron, Hausenblas & Mack, 1996.)

Vuxna människor motiveras i huvudsak genom extern motivation. (Deci&Ryan, 2000b). Det är därför viktigt att förstå vilka yttre faktorer som får människor att träna. Som exempel kan nämnas att om en person värdesätter vissa effekter av träning väldigt högt kan träning bli en viktig del av personens liv även om hen inte har en stark inre motivation för träningen i sig. Det finns dock forskning som visar att inre motivation spelar en viktig roll om träningen ska ske kontinuerligt under en längre tid. Dessutom visar forskning att en inre motivation som kännetecknas av att individen upplever social

meningsfullhet, lär sig nya färdigheter och bemästrar utmaningar resulterar i att hen tränar oftare. (Carraca m.fl., 2012.)

Forskningen är rätt så entydig gällande inre och yttre motivation, även inom träningsvärlden. Sebire, Standage och Vansteenkiste (2009) understryker i linje med Carraca m.fl. (2012) vikten av inre motivation för att maximera positiva resultat. Personer som motiveras av att förbättra sin hälsa, göra framsteg i sin träning och utveckla meningsfulla sociala i samband med aktiviteten rapporterar att de tränar oftare, känner sig mera nöjda med sin fysik och mår psykiskt bättre i jämförelse med personer som motiveras av att bli uppskattade av andra för att de tränar. Inre motivation hade även ett negativt samband med känslor av ångest.

Människors olika motiv att träna kan påverka hur mycket och hur ofta de tränar. Forskning har kunnat påvisa att utseenderelaterade motiv som till exempel vilja att gå ner i vikt har en negativ effekt på hur mycket personen tränar. I samma forskning visade även resultatet att de utseenderelaterade motiven hade ett positivt samband med yttre reglering vilket tyder på att personen känner press från samhälle och/eller familj och vänner. Motiv som tangerade hälsa och god kondition hade ett positivt samband med identifierad reglering. Hälsorelaterade motiv att träna bidrog till en ökning av identifierad motivation och därmed även till ökad träningsmängd. Social meningsfullhet visade sig ha en positiv effekt på inre motivation men social meningsfullhet i sig ledde inte till mera träning. Utseenderelaterade motiv att träna medförde en ökning av introjekt motivation men hade en neutral effekt på identifierad motivation och inre motivation. Effekten av utseenderelaterade motiv på extern motivation tyder på att motiv som viktninskning inte nödvändigtvis uppfyller behovet av att känna kompetens, självbestämmande och social meningsfullhet. Däremot påvisar resultaten att identifierad motivation i högre grad än inre motivation förutspår ökad träningsmängd. (Ingledew & Markland, 2008.)

Även inom gruppträning har man använt sig av Self Determination Theory och The Basic Psychological Need Theory för att förklara deltagarnas motivation. I en undersökning ville man med hjälp av SDT analysera eventuella samband mellan självbestämmande, kompetens och social meningsfullhet och benägenhet att upprätthålla träning. Undersökningen visade att självbestämmande och upplevd kompetens hade ett positivt samband med hur ofta personer tränade, hur länge de

tränade och även hur intensivt de tränade. Sambandet visar att självbestämmande och en känsla av att personen är skicklig på att träna kan leda till bättre och effektivare träningsrutiner. Gällande social meningsfullhet fanns det inte signifikanta samband i denna undersökning. Undersökningens resultat visade även i enlighet med Ingledew och Marklands (2008) undersökning att identifierad motivation kan vara speciellt viktigt när det handlar om kontinuerligt utförd träning. (McNelis, 2009.)

5.2 The basic psychological need theory

Teorin om människans grundläggande psykologiska behov, The basic psychological need theory, är en del av SDT. Teorin får en väldigt central roll när man vill få en ökad förståelse för vad som motiverar människor att röra på sig. När någon eller flera av de tre inre psykologiska behoven blir tillfredsställda under någon form av aktivitet ökar chansen för att aktiviteten kommer att utföras igen markant. Enligt Deci och Ryan påverkar känslan av kompetens, självbestämmande och social meningsfullhet enskilt eller tillsammans motivationen för att till exempel upprätthålla intresset för en träningsaktivitet. Detta eftersom de tre komponenterna hjälper till att skapa inre motivation som i sin tur har visat sig viktig för att människor skall må bra och känna meningsfullhet. (Deci & Ryan, 2000a.)

De tre grundläggande psykologiska behoven kan jämföras med fysiologiska behov med tanke på att de är objektiva fenomen vars brist eller tillfredsställelse går att mäta. Dessa effekter kvarstår oberoende av subjektiva mål och värden. Eftersom det handlar om behov har bristen på ett eller flera av behoven en inverkan på tillväxt, integritet och välmående för människan, oberoende av om behoven värdesätts av individen eller kulturen individen lever i. Ursprungligen identifierades de tre grundläggande psykologiska behoven för att de på ett bra sätt kunde användas för att integrera resultaten av experiment gällande effekterna av miljö och mellanmänniskliga kontexter på inre motivation och internalisering av yttre motivation. Vidare forskning har sedan kunnat påvisa att behoven till skillnad från till exempel önskan som en form av motiverande faktor är väldigt viktiga inte enbart för optimal motivation utan även för ett allmänt välmående. Om de grundläggande psykologiska behoven motarbetas eller

hindras att tillfredsställas reagerar individen. Reaktionerna kan vara passivitet eller tvärtom girighet, aggression och frustration i ett försök att kompensera för det som saknas. (Deci & Ryan, 2017.)

Den sociala miljön spelar en viktig roll i att tillfredsställa de grundläggande psykologiska behoven. Deci och Ryan (2017) kategoriserar den sociala miljön enligt om den stöder självbestämmande, effektivitet och sociala relationer. För att miljön skall stöda självbestämmande krävs att den inte är för krävande och kontrollerande. Utöver detta behövs en tillräcklig valfrihet och uppmuntran till självbestämmande. För att behovet av kompetens ska kunna uppfyllas krävs att miljön inte är för utmanande, för inkonsekvent eller på annat sätt avskräckande. Det behövs vidare struktur och tillräcklig positiv feedback i form av information åt individen. För att behovet av social meningsfullhet skall tillfredsställas behövs en miljö som inte känns stel, avvisande eller opersonlig. Som mest stödjande är en social miljö där andra människor visar ett omhändertagande engagemang för varandra.

I en undersökning ville man jämföra det psykologiska välbefinnande, tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov och autonom träningsmotivation bland mödrar som tränade självständigt och bland mödrar som valde gruppträning. Resultaten visade att kvinnor som i huvudsak valde gruppträning eller individuell träning blandat med gruppträning kände större tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven. Det är inte förvånande att gruppträning kan generera högre nivåer av tillfredsställelse av social meningsfullhet eftersom träningen utförs i en social kontext. Tillfredsställelsen av känslan av kompetens kan bero på att det i gruppträningsammanhang är lättare än om träningen utförs ensam att få positiv feedback av andra som tränar och även av instruktören. Det är även enkelt att direkt jämföra sig med andra. Denna undersökning fann alltså tydliga bevis på att träning som utförs i grupp kan associeras med större tillfredsställelse av självbestämmande träningsmotivation än träning som utförs i huvudsak ensam. Enligt SDT leder större tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven till mera självbestämmande motivation vilket betyder att resultaten understöder teorin. Gällande psykologiskt välbefinnande gick det inte att hitta skillnader mellan mödrarna i de olika grupperna. Enligt undersökningen är den kontext där träningen utförs därmed inte så viktig för att höja det psykologiska välbefinnandet. (Gordon, Lovell, Mueller, Mulgrew & Sharman, 2015.)

Tvärtemot dessa undersökningsresultat visade en annan forskning på att kontext och omgivning nog har en inverkan på det psykologiska välbefinnandet. I undersökningen koncentrerade man sig på hur olika träningskontexter påverkade de psykologiska fördelarna träning kan bidra till. Överlag bidrog träning till en ökning i välbefinnande och allra mest då träningskontexten liknade situationer i det verkliga livet och alltså inte laboratorieomgivning. Undersökningen visade även att personer som tränade ensamma i större grad upplevde ett lugn efter träning än de personer som tränade tillsammans med en annan person. Dessa resultat stämmer inte överens med undersökningen utförd av Plante m.fl. (2001) som påvisade att människor som tränar tillsammans med andra känner ett större lugn efteråt. Viktigt att notera är att i undersökningen tränade personerna i ett fullspäckt gym även om de rapporterade att de tränade ensamma vilket kan betyda att de nog påverkades av människor runt omkring dem. (Brecht m.fl., 2007.)

6 Social jämförelse

Enligt Festinger (1954) har människor en medfödd vilja att jämföra sina åsikter och förmågor med andra. En persons åsikt om sina förmågor baserar sig till en stor del på andra människors uppfattning om personens färdigheter. Det är därmed lättare att anse sig vara en duktig löpare om andra människor ofta berömmar denna färdighet. Ett annat sätt att jämföra sig med andra är att helt konkret löpa en sträcka och därefter jämföra med andra löpare hur snabbt de kan springa samma sträcka. I det fallet finns det en klar måttstock att jämföra med som inte baserar sig på åsikter och uppfattningar om vad individen tror att andra tänker om ens förmågor. Festinger kom även fram till att människor inte jämför sig med andra om jämförelseobjektet är alltför olik en själv gällande sina förmågor eller färdigheter. En olympisk mästare i löpning är inte ett relevant jämförelseobjekt för en person som har löpning som hobby. Samma gäller för jämförelser av åsikter. Om man redan från början vet att en persons åsikter totalt skiljer sig från ens egna så finns det ingen grund för jämförelse. En viktig aspekt gällande social jämförelse är att människor jämför sig enbart då det gäller åsikter och förmågor som är viktiga för dem. När det gäller olika grupper som jämförelseobjekt vill individen jämföra sig med en grupp som hen själv önskar tillhöra.

Festingers (1954) grundläggande teori om social jämförelse säger att människor jämför sig gällande två aspekter i livet, nämligen åsikter och förmågor. Vidare forskning har påpekat att människor egentligen jämför sig gällande allt i livet. Utgångspunkten ligger i att om det går att beskriva en människa på ett visst sätt så kan man också jämföra beskrivningen med andra människor. Det går därmed att till exempel jämföra sin status, hur attraktiv man är, livsstil, hur lyckosam man är och hur god smak man besitter. Nyare forskning har också ifrågasatt Festingers (1954) grundläggande teori om att människor jämför sig enbart med liknande personer som de själva. Enligt denna nya linje jämför sig personer även med personer som är väldigt olika de själva och att likhetskomponenten är ointressant. Utöver detta tyder även nya forskningsresultat på att det inte alltid ligger i människans intresse att överhuvudtaget jämföra sig med andra. (Kruglanski & Mayseless, 1990.)

Kulik, Wanic & Wasilenko (2007) har forskat i hur social jämförelse kan påverka kvinnors träningsrutiner och hur nöjd man känner sig med sin kropp. Resultaten av undersökningen visar att kvinnor som tränade med en mera vältränad kamrat hade en mera negativ kroppsbild än de kvinnor som tränade ensamma. Resultaten var de samma mellan kvinnor i olika storlekar och även de kvinnor som hade en låg fettprocent påverkades negativt av att för en kort stund se en mera vältränad person. Däremot kände inte de mera vältränade kvinnorna sig nöjdare med sina kroppar av att träna tillsammans med en mindre vältränad person än att träna ensamma. Om det är så att kvinnans kroppsuppfattning påverkas i positiv riktning enbart om den andra personen är väldigt överviktig så har den hypotesen ändå inte en stark genomslagskraft i verkliga livet. Festingers (1954) teori om att det är irrelevant att jämföra sig om jämförelseobjektet är alltför olik en själv kan vara en möjlig förklaring till detta.

Kulik, Wanic & Wasilenko (2007) kom i sin undersökning fram till att kvinnor som hade en mera vältränad kamrat i sitt synfält tränade kortare stund än om kamraten var mindre vältränad. Det finns rätt så lite forskning kring hur uppfattningen om den egna kroppen påverkar träningsbeteendet i verkliga situationer i livet. Även om det i undersökningen framkom att kvinnor tränade kortare stund då de såg en mera vältränad person än de själv kan orsaken vara att själva jämförande inte känns bra för kvinnan och hon därför avslutar aktiviteten tidigare. När det gäller de kvinnor som tränade i sällskap av en mindre vältränad kvinna än de själva kan man även tolka resultaten på olika sätt.

Det finns en chans att dessa kvinnor tränade hårt och länge för att skryta med sin prestation för den mindre vältränade kvinnan. En annan orsak kan vara att kvinnorna fann motivation att träna under en längre tid eftersom åsynen av en mindre vältränad person gav en inblick i hur det kan bli om man inte tränar så hårt.

Barlow, Pila, Sabiston och Wrosch (2016) utförde en undersökning vars mål var att forska i samband mellan att jämföra sig med människor som presterar bättre än vad man själv gör, värderingar av kroppen och daglig träning. Undersökningen visade att män har en tendens att träna mera de dagar där de i högre nivå jämförde sig med mera vältränade män. Tvärt emot det resultatet visade det sig att kvinnor tränade mindre de dagar de jämförde sig med mera vältränade kvinnor. Resultatet är intressant att jämföra med Kuliks m.fl. (2007) undersökning som fann att kvinnor tränade kortare tid om en mera vältränad kvinna än de själva var närvarande. Dessa resultat är intressanta och viktiga i denna avhandling eftersom de ger en inblick i vad som kan försämra kvinnors träningsmotivation då de tränar tillsammans med andra.

I dagens samhälle är det svårt att undvika bilder på vältränade personer i sociala medier, tv och tidningar. Att jämföra sig med andra är enligt Festinger (1954) ett medfött fenomen hos människan. Om man väljer att träna på ett gym är det svårt att undvika andra människor och risken är stor att träffa på väldigt vältränade personer. Därför är det viktigt att förstå hur åsynen av vältränade personer påverkar den egna motivationen att röra på sig. Enligt Barlow m.fl. (2016) tränade kvinnor mindre de dagar de jämförde sig med mera vältränade kvinnor.

I en annan undersökning visade det sig att kvinnor som ser bilder på mera vältränade kvinnor känner sig mindre nöjda med den egna kroppen i en jämförelse där kontrollgruppen fick reserelaterade bilder. Däremot fungerade bilderna på vältränade kvinnor som inspiration eftersom kvinnorna sade sig känna mera inspiration för att träna och äta hälsosamt än de kvinnor som hade sett resebilderna. Sambandet mellan att exponeras för dessa bilder kan därmed tolkas både i positiv och negativ bemärkelse. Undersökningen tog inte ställning till om kvinnorna som kände sig inspirerade att träna sedan faktiskt gjorde det men åtminstone fungerade bilderna i denna undersökning som någon form av inspiration och inte bara som en påminnelse om ett potentiellt missnöje med den egna kroppen. En annan intressant aspekt i undersökningen var det faktum att resultatens effekt var större i denna undersökning än i liknande undersökningar men där

fokus legat på det trådsmla kroppsidealet. En möjlig förklaring kan vara att kvinnor kanske inte är lika kritiska mot en vältränad kropp som de är mot en väldigt smal kropp. En annan orsak kan vara att en vältränad kropp som både är smal och stark bidrar till att kvinnor känner sig ännu mera otillräckliga än om de ser bilder på kvinnor som är enbart smala. Undersökningen kan sammanfattas med att konstatera att bilder på vältränade kvinnor kan fungera som en motivationshöjare men samtidigt inverka negativt på den egna kroppsuppfattningen. Social jämförelse är den process som medierar sambandet. (Tiggemann & Zaccardo, 2015.)

Jämför man Barlow m.fl. (2016) och Tiggemann och Zaccardo (2015) kan en potentiell slutsats vara att kvinnor tränar mindre om de jämför sig med mera vältränade kvinnor men samtidigt växer inspirationen för att träna. Detta är ett rätt så problematiskt samband. Med tanke på Festingers teori om social jämförelse (1954) borde inte en mycket mera vältränad person fungera som ett intressant jämförelseobjekt för en mindre vältränad person men andra processer som till exempel ett socialt tryck att vara vältränad och smal kan vara en möjlig orsak till att kvinnor ändå påverkas. (Ata m.fl., 2016.) Kruglanskis och Meyseless (1990) hävdade att människor även jämför sig med personer som är olika de själva vilket kunde förklara att kvinnorna i Barlows m.fl. (2016) och Tiggemann och Zaccardos (2015) undersökningar ändå påverkades av mera vältränade personer.

Beauchamp m.fl. (2007) påpekar i en artikel som behandlar vuxna personers vilja att träna i grupp eller ensamma att om man upplever att individerna i gruppen är väldigt olika en själv kan gruppträning också avskräcka. Stöd för att det är viktigt att en grupp som tränar tillsammans känner samhörighet finns att hitta i Carron och Spinks (1993) undersökning. Forskningsresultaten visade att i grupper där ett teambyggande interventionsprogram hade genomförts förekom det färre avhopp från träningsprogrammet än i grupper där inget interventionsprogram hade testats.

7 Samhörighet

Människan har ett grundläggande behov av att känna samhörighet med andra människor. Personer som har något gemensamt eller enbart träffas kontinuerligt blir snabbt vänner eller bildar iallafall någon form av anknytning till varandra. Detta behöver nödvändigtvis inte ske genom positiva upplevelser utan även negativa gemensamma erfarenheter knyter människor samman. Individen kämpar hårt för att upprätthålla sina relationer när det inte egentligen finns någon pragmatisk orsak att inte bryta det sociala bandet. Forskning visar att människan mår bra av att bilda relationer till andra och att hen mår sämre om hen känner att det finns ett hot mot den sociala anknytningen. Samhörighet är en betydelsefull del av livet och människan lägger stor vikt vid fenomenet. Individer tillägnar personer de har en relation till eller personer de önskar att de hade en relation till en stor mängd kognitiva processer. Människan har utöver detta mera omfattande och gynnsamma mönster att processa information när det gäller personer de har ett socialt band till. Människor som saknar sociala band uppvisar flera psykiska och fysiska symptom på illamående än personer som har ett socialt liv. Detta kan förklaras av att samhörighet är ett behov och inte enbart någonting människan vill ha. Det har visat sig att bland annat ätstörningar och självmord förekommer i större omfattning bland personer som inte känner samhörighet i någon form. Även om det finns eventuella andra orsaker som kunde förklara det sambandet så har samhörighet visat sig vara en viktig komponent till välmående även då man närmare undersökt vad det psykiska illamåndet beror på. Det går att dela upp samhörighet i två olika delar. Individen behöver en ofta förekommande, positiv interaktion med samma personer och den interaktionen ska gärna ske kontinuerligt under en längre tid i en trygg och omhändertagande miljö. Om bara en av dessa två komponenter uppfylls känner individen sig inte lika tillfredsställd men det räcker med en av dessa komponenter för att ha en positiv effekt på människan. (Baumeister & Leary, 1995.)

Baumeister och Leary (1995) har konstaterat att människan behöver några få nära relationer och relationer utöver dessa som tillkommer efter hand blir mindre och mindre viktiga. Detta innebär att två nära relationer kan göra all skillnad för en människas välmående medan sex nära relationer istället för åtta inte påverkar individens liv i större utsträckning. Om någon av människans viktiga sociala kontakter brister tyder forskning på att den bästa återhämtningen är att bilda en ny relation till någon. Det finns vissa

undantag som till exempel en relation till en hustru eller make som inte ersätts lika enkelt som andra relationer. Ofta engagerar sig personer som inte har hittat intima partners i olika evenemang för att träffa nya potentiella partners medan personer som redan har träffat sina viktiga nära och kära har ett mindre behov av att hitta relationer utöver dessa.

I enlighet med Baumeister & Leary (1995) beskriver Cummins, Firth, Hayashi, Mellor och Stokes (2008) hur viktigt det är för en individ att känna samhörighet med andra personer. Enligt deras undersökning finns det ett samband mellan ensamhet och behov av att känna samhörighet. Personer som kände sig ensamma hade även ett större behov av att känna samhörighet. Det visade sig vidare att personer som känner sig mera nöjda med sina personliga relationer kände sig mindre ensamma. Det är viktigt att ta i beaktande att alla människor inte känner ett lika stort behov av samhörighet och att man inte kan jämföra individer med varandra bara genom att utgå ifrån hur många nära relationer de har. Det intressanta när man vill förstå sambandet mellan ensamhet och samhörighet är den diskrepans som uppstår mellan behovet av samhörighet och till vilken grad behovet blir tillfredsställt. Människor med många vänner och bekanta kan känna sig ensamma och personer som har få relationer känner sig nödvändigtvis inte ensamma. I samma undersökning analyserades även subjektivt välmående genom att mäta hur tillfredsställd respondenten är med livet i stort och ensamhet i form av ett otillfredsställt behov av samhörighet. Det visade sig att ensamhet medierar ett samband mellan ett otillfredsställt behov av samhörighet och subjektivt välmående. Med andra ord har ett behov av samhörighet en inverkan på välmående men genom känslor av ensamhet som uppstår eftersom behovet inte tillfredsställts.

Curran, Forest & Stenseng (2014) utförde en undersökning som behandlade ett potentiellt samband mellan harmonisk passion för en sportgren och samhörighet. Med harmonisk passion menas en känsla som härstammar från att personen själv har gjort ett aktivt val att delta i en träningsaktivitet. Harmonisk passion tar inte en för stor plats i personens identitet utan möjliggör en hälsosam relation till träning. En annan form av passion är den tvångsmässiga passionen. En person kan uppleva tvångsmässig passion för en träningsform som har valts för att skydda sig själv. Det kan till exempel vara fråga om att en person vill accepteras av andra och upplever att valda träningsform bidrar till acceptans. Människor som verkligen gillar den träningsform de har valt

uppvisar en större benägenhet att träna oftare och bibehålla intresset för träning för en längre tid. Resultaten i undersökningen visade att en harmonisk passion för valda träningsform kan skapa en känsla av samhörighet vilket i sin tur delvis är en orsak till positiva känslor. Den tvångsmässiga passionen i sin tur hade inget samband med en känsla av samhörighet.

Cuprika, Cupriks och Fernate (2015) utförde en undersökning om kvinnors känsla av samhörighet inom fysisk aktivitet och dess inverkan på livskvalitet. Resultaten visade att personer som bildar positiva sociala kontakter på ett gym kan känna att de tillhör en grupp. Det leder till att personen tillbringar mera tid på gymmet och troligtvis därmed utövar mera fysisk aktivitet. Undersökningens resultat visade även att personer som känner sig inkluderade och dessutom upplever att de andra medlemmarna i gruppen värdesätter och stöder dem, tränar oftare än personer som inte känner av en social samhörighet.

Boyd (2013) utförde en undersökning där hon ville forska i hur olika former av socialt umgänge under träningspass kan påverka motivation, välmående och tillfredsställelse av psykologiska behov. Föga överraskande visade det sig att personer som tränade tillsammans med någon annan kände större tillfredsställelse gällande samhörighet än personer som tränade ensamma. Däremot behövde inte personerna ha en nära kontakt till varandra för att känna denna tillfredsställelse utan det räckte med att ha ett gemensamt fokus på att träna. Boyd skriver att det kan vara problematiskt att enbart fokusera på kompetens för att aktivera självbestämmande när det gäller träningsmotivation eftersom personer som känner att de inte är tillräckligt skickliga då kan tappa motivation till att träna. Tillfredsställelse av behovet av samhörighet kan vara en viktig komponent för dessa personer eftersom det kan leda till större inre motivation och därmed mera träning. Boyds undersökning visade att träning som utförs tillsammans med en annan person tillfredsställer de inre psykologiska behoven mera effektivt än träning som utförs ensam och höjer även motivationen under en längre tid.

Personer som går på samma gruppträningspass vecka efter vecka kan omedvetet bilda en slags samhörighet även om man inte ens pratar med varandra. Stöd för påståendet finns att hitta i olika undersökningar. (Baumeister & Leary, 1995; Boyd, 2013.) Den samhörigheten är en styrka i gruppträning och kan motivera människor att fortsätta träna även när motivationen att röra på sig tryter.

8 Forskningsfrågor

Den beroende variabeln i undersökningen är vilken träningsform respondenten föredrar av gruppträning eller individuell träning i gymmet. De oberoende variablerna är träningsmotivation, benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet.

Forskningsfrågorna är:

1. Finns det ett direkt samband mellan träningsmotivation, benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet och valet av träningsform?
 - a) Finns det ett positivt samband mellan inre motivation och integrerad motivation?
 - b) Finns det ett positivt samband mellan introjekt motivation, integrerad motivation och inre motivation?
 - c) Finns det ett negativt samband mellan amotivation och inre motivation?
2. Finns det ett samband mellan amotivation och valet av träningsform, respektive inre motivation och valet av träningsform?
3. Medierar träningsmotivation ett eventuellt samband mellan benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet och därmed valet av träningsform?
4. Känner de kvinnor som valde gruppträning mera inre motivation än de kvinnor som tränar ensamma i gymmet?
5. Jämför sig de kvinnor som valde gruppträning i högre grad med andra än kvinnor som i huvudsak tränar ensamma i gymmet?
6. Känner de kvinnor som valde gruppträning större behov av samhörighet än kvinnor som i huvudsak tränar ensamma i gymmet?

9 Metod

9.1 Undersökningsdesign

Denna avhandling baserar sig på en kvantitativ undersökning där data har samlats in genom en enkät som spridits via sociala medier. Enkäten har gjorts enbart för denna undersökning och är sammanställd av avhandlingens skribent. Enkäten riktar sig enbart till kvinnor som tränar på gym.

9.2 Respondenter och tillvägagångssätt

I denna avhandling behandlas träningsmotivation, benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet hos kvinnor som tränar ensamma i gymmet eller deltar i gruppträningspass. Det huvudsakliga syftet med undersökningen är att hitta eventuella samband mellan valet av träningsform och hur respondenterna har svarat på frågorna gällande träningsmotivation, social jämförelse och samhörighet.

För att kunna utföra undersökningen gjordes en enkät i Helsingfors universitets Elomake-system. För att läsa enkäten i sin helhet se bilaga 2. De tre olika skalorna som finns i enkäten är alla ursprungligen på engelska. Skalorna översattes noggrant till svenska och finska och språket granskades av tvåspråkiga personer för att få synpunkter på om översättningarna stämde överens. Båda versionerna av enkäten publicerades den 12.3.2018. Det gick att besvara enkäten fram till den 31.3.2018. Enkäten spreds via sociala medier för att få så många respondenter som möjligt. Tyvärr går det inte att fastställa att urvalet skulle vara representativt för populationen som undersöks. Det är svårt att säga någonting om populationen som enkäten når eftersom den sprids via internet men valet föll ändå på att använda sociala medier för att få så många svar som möjligt. På sociala medier uppmanades även alla som såg enkäten att sprida den vidare för att så många som möjligt skulle se enkäten och bli intresserade av att delta i undersökningen. I följebrevet till enkäten framgick tydligt att kvinnor i alla åldrar som tränar på gym är välkomna att delta i undersökningen.

I undersökningen deltog totalt 138 kvinnor i åldrarna 24-65 år. I några av enkäterna hade respondenterna missförstått i vilken form de skulle fylla i sin ålder. Eftersom

respondenterna hade fyllt i sin ålder i år och inte enligt vilket årtal de föddes var det ändå enkelt att korrigera detta. Det åtgärdades genom att fylla i de rätta årtalen i SPSS. Av undersökningens deltagare rapporterade 63 av kvinnorna att de i huvudsak deltar i gruppträningspass och 75 kvinnor fyllde i att de i huvudsak tränar självständigt i gymmet.

9.3 Enkäten och skalorna

Eftersom målet med undersökningen är att förstå hur andra människors närvaro kan påverka träningsmotivation i olika riktningar är alltså andra personers närvaro det viktigaste då träningen utförs. I början av enkäten ombads respondenterna fylla i om de i huvudsak tränar ensamma i gymmet eller deltar i gruppträningspass. Med ”ensam i gymmet” menas träning på olika maskiner eller med fria vikter där ingen instruktör leder passet och ingen kompis är närvarande. Detta betyder inte att personen i fråga är helt ensam i gymmet eftersom andra människor högst antagligen tränar där samtidigt men aktiviteten är inte schemalagd. Med gruppträningspass menas träningspass ledda av en instruktör där både kvinnor och män är välkomna att delta. Passen kräver ingen läsårsanmälan eller liknande utan deltagarna bestämmer själva vilka pass de vill delta i och vilka dagar. Vissa pass kräver en förhandsanmälan och att man avbokar om man får förhinder men gällande de flesta pass går det att dyka upp utan någon anmälan.

Enkäten bestod av två olika delar där den första delen var bakgrundsfrågor.

Bakgrundsfrågorna bestod bland annat av ålder, utbildning, hur ofta respondenterna tränar och varför respondenterna tränar. Respondenten ombads ta ställning till följande påståenden gällande varför de tränar: ”Jag vill leva hälsosamt”, ”Det får mig på gott humör”, ”Jag vill ha en snygg och vältränad kropp”, ”Det är en viktig del av mitt sociala liv”, ”Jag är en tävlingsidrottare”, ”Det känns som om alla andra tränar och då måste jag också göra det” och ”Jag tränar för att upprätthålla konditionen”. Dessa påståenden bygger på litteratur som presenteras i denna avhandling. Den andra delen av enkäten behandlade träningsmotivation, social jämförelse och samhörighet. Dessa frågor är färdiga skalor som tidigare använts inom andra undersökningar. Alla respondenter besvarade samtliga frågor.

Nedan följer skalorna som finns i frågeformuläret.

Träningsmotivation (oberoende variabel). Träningsmotivation mäts med hjälp av 24 påståenden som svarar på frågan ”Varför tränar du?”. Exempel på påståenden är till exempel ”Hård träning kommer att förbättra mitt utseende” eller ”Jag mår dåligt om jag inte tar mig tid att träna”. (1=instämmer inte alls, 2=instämmer lite, 3=instämmer delvis, 4=instämmer till stor del, 5=instämmer helt). Skalan har tidigare delats in i sex olika dimensioner, amotivation (item 5, 12, 17, 22), yttre motivation (item 4, 11, 19 och 24), introjekt motivation (item 7, 10, 16, 23), identifierad motivation (item 3, 8, 15, 20), integrerad motivation (item 2, 9, 13, 21) och inre motivation (item 1, 6, 14, 18). Varje dimension består av fyra påståenden som kännetecknar just den formen av motivation. Se bilaga 2 och de numrerade itemen för närmare information. (Jackson, Kawabata, Mallet, Newcombe & Otero-Forero, 2007.)

Social jämförelse (oberoende variabel). Social jämförelse mäts med en allmän skala gällande benägenhet för att jämföra sig med andra människor. Respondenterna tar ställning till 11 påståenden. Exempel på påståenden är ”Jag jämför ofta hur bra jag klarar mig socialt (sociala färdigheter, popularitet) med andra människor” eller ”Jag jämför aldrig min livssituation med andras”. (1=Instämmer inte alls, 2=instämmer lite, 3=instämmer delvis, 4=instämmer till stor del, 5=instämmer helt). (Buunk & Gibbons, 1999.)

Samhörighet (oberoende variabel) mäts med en allmän skala för behov av att känna samhörighet. Skalan består av 10 påståenden. Exempel på påståenden är ”Jag vill att andra människor accepterar mig” eller ”Jag gillar inte att vara ensam”. (1=Instämmer inte alls, 2=instämmer lite, 3=instämmer delvis, 4=instämmer till stor del, 5=instämmer helt). (Cottrell, Kelly, Leary & Schreindorfer, 2013.)

Då svarstiden hade gått ut flyttades alla besvarade enkäter från E-lomake verktyget till SPSS Statistics 25 för fortsatta analyser.

9.4 Analyismetoder

Först testades reliabiliteten på de oberoende variablerna för att kunna göra faktoranalys på respektive variabel. Faktoranalys används med den motiveringen att det inte alltid går att mäta egenskaper så som till exempel hur social en person är med bara en skala. Istället gäller det att försöka hitta andra egenskaper som man antar att hör till den egenskapen man egentligen vill mäta. Detta går inte att genomföra med endast en mätning utan det kräver att flera variablers gemensamma inverkan granskas. Detta görs genom att analysera korrelationer mellan variablerna. Minst två eller flera variabler kan bilda en summavariabel om mätningar har gjorts för att mäta olika delområden av en och samma egenskap. Som exempel kan nämnas att variabler som ”Hjälper den här personen andra?”, ”Kan personen samarbeta med andra?” och ”Tar personen andra människor i beaktande?” kan tänkas bilda en del av en summavariabel som mäter hur social en person är. För att enklare kunna göra summavariabler utförs en faktoranalys. (Valli, 2015.)

Träningsmotivationsskalan har tidigare delats in i sex olika dimensioner av motivation. De olika itemen har delats in i 4 item per dimension, inre motivation, integrerad motivation, introjekt motivation, identifierande motivation, amotivation och yttre motivation. Ett test planerades för att se om analysen kunde göras på samma sätt i denna undersökning eller om hela skalan kunde behållas som en enskild summavariabel.

Planen att utföra en faktoranalys på träningsmotivationsskalan ändrades eftersom tidigare forskning tydligt har delat in skalan i sex olika dimensioner. (Jackson m.fl., 2007). Sedan testades reliabiliteten på dessa. Det visade sig att Cronbach's Alfa var tillräckligt starkt för fyra av de olika dimensionerna: inre motivation, integrerad motivation, introjekt motivation och amotivation. De fyra dimensionerna användes i den fortsatta analysen och identifierad motivation och yttre motivation föll bort.

Sedan testades reliabiliteten för skalorna om benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet. Reliabiliteten var $\alpha = .85$ för social jämförelse och $\alpha = .85$ för

samhörighet. Därefter gjordes explorativa faktoranalyser på vardera skala. Några tydliga bakomliggande faktorer framkom inte i skalorna och laddningarna blev delvis starkare när testet hade bara en faktor i modellen. Därför bildades en summavariabel för respektive skala som innehåller alla påståenden i vardera skala. Skalan för social jämförelse består av 11 påståenden och skalan för samhörighet består av 10 påståenden.

Nästa steg i analysen var att utföra en korrelationsanalys på alla variabler i undersökningen. Korrelationsanalysen utförs för att hitta eventuella positiva eller negativa samband mellan variabler. I forskningsfrågorna definieras de samband som är intressanta för denna avhandling. Om de sambanden kan hittas via korrelationsanalysen utförs därefter en logistisk regressionsanalys för att forska vidare i sambanden och för att undersöka om träningsmotivation har en medierande effekt på valet av träningsform.

10 Resultat

Resultatet från faktoranalysen presenteras nedan.

Tabell 1

Faktoranalys social jämförelse

Summavariabel, medelvärden, standardavvikelse och faktorladdning.

Faktor	M	SA	Faktorladdning
Social jämförelse ($\alpha=.85$)			
1. Jag jämför ofta mina nära och kära (partner, vänner, familjemedlemmar etc.) med andra människor gällande hur väl de klarar sig i livet.	1.76	.99	.70
2. Jag funderar alltid mycket på hur jag gör någonting jämfört med hur andra människor gör.	2.23	1.15	.90
3. Om jag vill veta hur bra jag har gjort någonting jämför jag med hur bra andra har gjort ifrån sig.	2.14	1.04	.81
4. Jag jämför ofta hur bra jag klarar mig socialt (sociala färdigheter, popularitet) med andra människor.	1.99	1.15	.81
5. Jag är inte en person som ofta jämför mig med andra.	3.07	1.45	.65
6. Jag jämför ofta mig själv med andra människor med tanke på vad jag har åstadkommit i livet.	2.23	1.09	.77
7. Jag tycker ofta om att prata med andra människor som har liknande åsikter och upplevelser.	3.67	.89	.10
8. Jag försöker ofta ta reda på hur människor tänker som stöter på liknande problem som jag själv.	3.30	1.02	.29
9. Jag vill alltid veta hur andra i liknande situationer skulle göra.	2.75	1.02	.42
10. Om jag vill lära mig mera om någonting försöker jag ta reda på vad andra tycker om det.	2.38	1.05	.32
11. Jag jämför aldrig min livssituation med andras.	3.59	1.26	.53

Faktoranalysen för social jämförelse kan ses i tabell 1. Resultaten visar att alla item laddar på en faktor som därmed bildar summavariabeln social jämförelse. Reliabiliteten för summavariabeln är $\alpha = 0.85$. Tabellen visar medelvärden, standardavvikelsen och faktorladdningen för de olika itemen. Resultaten visar starka laddningar för itemen ” Jag jämför ofta mina nära och kära (partner, vänner, familjemedlemmar etc.) med andra människor gällande hur väl de klarar sig i livet”, ” Jag funderar alltid mycket på hur jag gör någonting jämfört med hur andra människor gör”, ” Om jag vill veta hur bra jag har gjort någonting jämför jag med hur bra andra har gjort ifrån sig”, ” Jag jämför ofta hur bra jag klarar mig socialt (sociala färdigheter, popularitet) med andra människor” och ” Jag jämför ofta mig själv med andra människor med tanke på vad jag har åstadkommit i livet”. ”Jag är inte en person som ofta jämför mig med andra” har en lite svagare laddning. De svagaste laddningarna hade itemen ” Jag tycker ofta om att prata med andra människor som har liknande åsikter och upplevelser”, ” Jag försöker ofta ta reda på hur människor tänker som stöter på liknande problem som jag själv”, ” Jag vill alltid veta hur andra i liknande situationer skulle göra”, ” Om jag vill lära mig mera om någonting försöker jag ta reda på vad andra tycker om det” och ” Jag jämför aldrig min livssituation med andras”.

Nedan ses faktoranalysen för samhörighet.

Tabell 2

Faktoranalys samhörighet

*Summavariabel, medelvärden, standardavvikelse
och faktorladdning.*

Faktor	M	SA	Faktorladdning
Samhörighet ($\alpha=.85$)			
1. Jag bryr mig inte om det verkar som om andra människor inte accepterar mig.	3.17	1.31	.59
2. Jag försöker hårt att inte göra saker som får andra att undvika eller avvisa mig.	2.37	1.22	.62
3. Jag oroar mig sällan för om andra människor bryr sig om mig.	3.04	1.28	.58
4. Jag behöver känna att det finns människor jag kan vända mig till vid behov.	4.12	1.11	.44
5. Jag vill att andra människor accepterar mig.	3.70	1.04	.70
6. Jag gillar inte att vara ensam.	2.44	1.25	.47
7. Det stör mig inte att vara ifrån mina vänner under längre perioder.	2.93	1.28	.37
8. Jag har ett starkt behov av att känna samhörighet.	3.10	1.16	.77
9. Jag besväras mycket av om jag inte inkluderas i andra människors planer.	2.70	1.22	.72
10. Jag blir enkelt sårad om jag upplever att andra inte accepterar mig.	2.70	1.24	.81

Faktoranalysen för samhörighet ses i tabell 2. Från tabellen går att utläsa att summavariabeln endast har en komponent som döptes till samhörighet. Summavariabelns reliabilitet är $\alpha = 0.85$. Tabellen visar medelvärden, standardavvikelsen och faktorladdningen för alla item. De starkaste laddningarna hade itemen ” Jag har ett starkt behov av att känna samhörighet”, ” Jag besväras mycket av om jag inte inkluderas i andra människors planer”, ” Jag blir enkelt sårad om jag

upplever att andra inte accepterar mig” och ” Jag vill att andra människor accepterar mig”. En lite svagare laddning hade itemen ” Jag bryr mig inte om det verkar som om andra människor inte accepterar mig”, ” Jag försöker hårt att inte göra saker som får andra att undvika eller avvisa mig” och ” Jag oroar mig sällan för om andra människor bryr sig om mig”. De svagaste laddningarna visade itemen ” Jag behöver känna att det finns människor jag kan vända mig till vid behov”, ” Jag gillar inte att vara ensam” och ” Det stör mig inte att vara ifrån mina vänner under längre perioder”.

Jag fortsatte sedan med att testa sambanden mellan variablerna. Se tabell nedan.

Tabell 3

Variablernas korrelation

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. grupp vs ensam	-						
2. Inre motivation	.13	-					
3. Integrerad motivation	-.1	.46**	-				
4. Introjekt motivation	-.02	.34**	.58**	-			
5. Amotivation	-.05	0.14	.39**	.14	-		
6. Social jämförelse	-.07	.04	.05	.14	-.10	-	
7. Samhörighet	-.11	-.03	.02	.11	-.01	.66**	-
SA	.50	.77	.92	.80	.64	.71	.79

Ingen av de oberoende variablerna korrelerar signifikant med den beroende variabeln.

Det finns därmed inget samband mellan träningsmotivation, social jämförelse, samhörighet och valet av träningsform. Det var inte möjligt att dra några slutsatser kring om graden av amotivation och inre motivation kunde förutspå valet av träningsform.

Vidare korrelerar amotivation med integrerad motivation. Sambandet är positivt. Integrerad motivation är den av de olika motivationsdimensionerna som enligt Deci och Ryan (2008) är närmast inre motivation. Det är därför värt att notera den integrerade motivationens korrelation med amotivation. Bör även nämnas att introjekt motivation korrelerar positivt med inre motivation i undersökningen. Enligt Deci och Ryan (2008) är introjekt motivation en inre reglering men ändå rätt så kontrollerande. Även integrerad motivation korrelerar med inre motivation.

En annan iakttagelse är att behov av samhörighet korrelerar positivt med benägenhet för social jämförelse. Detta är det starkaste signifikanta sambandet i undersökningen.

Det var onödigt att testa om träningsmotivation hade en medierande funktion mellan benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet och valet av träningsform eftersom det inte fanns någon korrelation mellan dessa variabler.

Det fanns inga skillnader mellan kvinnorna som föredrar gruppträning och kvinnorna som föredrar att träna ensamma i gymmet gällande graden av inre motivation. Det fanns heller inga signifikanta samband mellan kvinnor som föredrar gruppträning och större benägenhet för social jämförelse bland dessa kvinnor. Inget samband fanns att hitta mellan de kvinnor som föredrar gruppträning och större behov av samhörighet.

11 Diskussion

Det är av största intresse att förstå vad som motiverar människor att träna eftersom träning har visat sig ha många fördelar för det fysiska och psykiska välmåendet. (Dahn & Penedo, 2005). I denna avhandling behandlas i huvudsak träning som sker i sällskap av andra och hur andras närvaro startar processer inom människan som kan påverka träningsmotivationen hos kvinnor som tränar på gym.

Resultaten i undersökningen visar att det inte finns signifikanta samband mellan träningsmotivation, benägenhet för social jämförelse, behov av samhörighet och valet av träningsform, det vill säga om respondenten föredrar att träna ensam i gymmet eller delta i gruppträningspass. Det fanns inte heller signifikanta resultat gällande motivationsform och valet av träningsform. Däremot fanns ett samband mellan

benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet. En möjlig förklaring till detta samband kan vara att personer som i större grad känner samhörighet med personer de tränar tillsammans med även då påverkas av dessa personer i form av att de jämför sig med likasinnade. Detta resultat stöder Festingers (1954) teori om social jämförelse vilken säger att människor har en tendens att jämföra sina åsikter och förmågor med personer som de uppfattar vara lika som de själva.

Resultaten i undersökningen visar att de olika dimensionerna för motivation, i det här fallet träningsmotivation, inte har ett samband med vilken träningsform respondenterna hade valt. En av forskningsfrågorna gällde om kvinnor som föredrar gruppträning framför att träna ensam i gym känner mera inre motivation för att träna.

Forskningsfrågan härleddes från tidigare forskning som har kunnat påvisa att personer som tränar tillsammans med andra känner större tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven och därmed förbättrar möjligheterna att aktivera en inre motivation. (Boyd, 2013). Resultaten i undersökningen visade ingen skillnad gällande inre motivation för kvinnorna och de olika träningsformerna. En potentiell orsak till detta kan vara att det enligt forskning inte krävs att personerna specifikt tränar tillsammans utan det kan vara tillräckligt att bara ha ett gemensamt fokus på träning i varandras närhet. (Boyd, 2013). Det blir därmed en rätt så liknande miljö under gruppträningspass och träning i gymmet eftersom andra människor är närvarande i båda miljöerna.

Gällande de olika dimensionerna av motivation och deras inbördes samband visade undersökningen helt enligt vad som kunde förväntas enligt Self Determination Theory att integrerad motivation och inre motivation har ett positivt samband. Integrerad motivation är enligt Deci och Ryan (2008) den mest självbestämda formen av yttre motivation. Även om integrerad motivation inte är samma sak som att känna en inre motivation för en aktivitet så är det inte konstigt att det finns ett positivt samband mellan dessa två dimensioner. Mera överraskande var resultatet att integrerad motivation har ett positivt samband med amotivation. Amotivation innebär en total avsaknad av avsikt att utföra en aktivitet. (Deci & Ryan, 2008). Det är därmed ett motsägelsefullt resultat att dessa två motivationsdimensioner har ett positivt samband. Det är svårt att spekulera i vad detta samband kan bero på men en möjlighet är helt enkelt den att personer som har svarat på enkäten känner väldigt ambivalenta känslor

gällande sin träningsiver. Det är möjligt att respondenterna har känt sig tvungna att svara på ett visst sätt om de upplevt ett socialt tryck att gilla att träna men även varit ärliga mot sig själva och svarat med höga poäng på sådana påståenden som gäller amotivation. Vidare forskning kunde analysera detta fenomen närmare.

Gällande metoden i denna undersökning finns det aspekter som påverkar avhandlingens tillförlitlighet. I undersökningen deltog ca lika många kvinnor som föredrar att träna ensamma i gymmet som kvinnor som helst går på gruppträningspass. Ett problem gällande detta är att "ensam i gymmet" inte betyder att personen i fråga de facto är helt ensam. Det är inte ofta ett gym är helt tomt på människor och även om träningen utförs ensam så kan andra människors närvaro jämföras med situationen under ett gruppträningspass. En huvudsaklig tanke med undersökningen var att belysa hur andra människors närvaro kan påverka träningsmotivationen i olika riktningar för kvinnor som tränar i gymmet och för kvinnor som deltar i gruppträningspass. Formuleringen av "ensam i gymmet" blir därmed till viss del missvisande. Ett av målen med att respondenterna skulle välja vilken träningsform de föredrar mest var för att kunna analysera om de kvinnor som valde gruppträning i högre grad jämför sig med andra och känner ett större behov av samhörighet. Bristen på skillnader i resultaten mellan de två grupperna kan bero på att de två uppläggen egentligen är ganska lika. En annan förklaring kan vara att orsaker till att kvinnor väljer att träna ensamma i gymmet inte har med sociala processer att göra utan svårigheter med att få gruppträningspass att passa in i livspusslet, vilket forskning tidigare har visat att kan vara ett hinder för gruppträning. (Beauchamp m.fl., 2007).

Ett annat problem gällande valet av träningsform i enkäten är en osäker uppdelning av de två grupperna. I enkäten ombads respondenterna välja gruppträning eller ensamträning i gymmet enligt vad de i huvudsak föredrar. Det finns därmed en möjlighet att respondenterna gillar de båda träningsformerna nästintill lika mycket.

En annan aspekt gällande metod i undersökningen är användningen av de två skalorna för benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet. Dessa skalor mäter social jämförelse och samhörighet på en allmän skala i livet och inte specifikt för träningssammanhang. I denna undersökning har det antagits att de går att generalisera resultaten för dessa mätningar även till träningsomgivningar och detta bör tas i beaktande i resultaten. En annan utmaning gällande skalan för benägenhet för social

jämförelse är att personer kanske inte vill svara att de jämför sig med andra om de i deras tycke känns skamligt. I kommande undersökningar kunde benägenhet för social jämförelse mätas på ett mera diskret sätt för att inte väcka obehag hos respondenterna.

Enkäten som användes i undersökningen i denna avhandling spreds via sociala medier. Det går därmed inte att fastställa att respondenterna är precis de personer som undersökningen efterfrågade. Undersökningen riktade sig till enbart kvinnor men risken finns att även män har svarat på enkäten. Det går heller inte att utesluta att personer som överhuvudtaget inte tränar på gym inte har svarat på enkäten. Orsaken till att enkäten spreds via nätet var för att få in så många svar som möjligt för att kunna utföra en kvantitativ undersökning. Ett annat problem gällande enkäten är dess spridning via sociala medier. Den äldsta kvinnan som deltog i undersökningen var 65 år gammal. I dagens samhälle används sociala medier aktivt i de flesta åldersgrupper men det går inte att utesluta att vissa åldersgrupper kanske är underrepresenterade i undersökningen.

Faktoranalysen i denna undersökning kunde ha gjorts mera noggrann. Det kunde även ha bifogats någon form av figur för att redogöra för faktorladdningarna.

Det har forskats en hel del i människors upplevelser kring att träna ensamma jämfört i grupp. (Beauchamp m.fl., 2007; Gordon m.fl., 2015). En stor del av forskningen koncentrerar sig på grupper som är mera strukturerade än vad gruppträningspass på gym är. Denna avhandling behandlar sådana gruppträningspass som inte kräver bindande anmälning för en längre tid vilket betyder att deltagarna kan vara olika från vecka till vecka. Forskning har kunnat påvisa att människor som träffar varandra kring ett gemensamt intresse kan känna större samhörighet utan att egentligen ha en nära kontakt till varandra. (Boyd, 2013.) I denna undersökning gällde en av forskningsfrågorna om kvinnor som föredrog gruppträning kände större behov av samhörighet än kvinnor som hellre tränar ensamma i gymmet. Resultatet visade att det inte fanns ett signifikant samband mellan behov av samhörighet och valet av träningsform. En orsak till detta kan vara att de som tränar ensamma i gymmet ändå känner igen personer som möjligtvis ofta tränar samma tid som de själva även om de inte specifikt tränar tillsammans. Det resonemanget understöds av Cuprika m.fl. (2015) som i sin undersökning påvisar att personer som tränar på gym och bildar någon form av positiva sociala kontakter kan känna att de därmed tillhör en grupp. Som tidigare konstaterats var likheterna mellan de

två olika undersökningsgrupperna i denna avhandling väldigt stor vilket kan resultera i bristen på skillnader i resultaten.

Eftersom enkäten spreds via sociala medier så går det inte att dra några slutsatser kring hurdana gymrespondenterna tränar på. I små gym kan samhörigheten med största sannolikhet bli större om träningsutbudet är mindre och samma människor därmed oftare tränar tillsammans på samma gruppträningstimmar. Vidare forskning kunde även göra skillnad på små och stora gym och hur samhörigheten påverkas av mängden människor som besöker gymmet.

I denna avhandling specificerades inte personerna som tränade tillsammans med respondenterna. Det är därmed omöjligt att veta om dessa personer var mera eller mindre vältränade än respondenterna och om de gjorde bättre eller sämre ifrån sig. Enligt tidigare forskning påverkas kvinnor på olika sätt gällande deras inställning till träning om träningskompanjonerna är mera vältränade eller mindre vältränade. (Barlow m.fl., 2016.) Vidare forskning inom detta område skulle vara intressant för att kunna analysera vilka typer av gruppträningspass som bäst kan motivera kvinnor att delta.

I denna avhandling görs ingen skillnad på om personerna som är närvarande när kvinnorna tränar är kvinnor eller män. Det kunde vara en intressant forskningsfråga hur personer av det motsatta könet kan påverka träningsmotivationen i olika riktningar. Med tanke på att det inte är relevant för människor att jämföra sig med personer som är alltför olika de själva (Festinger, 1954) så torde de negativa effekterna av social jämförelse minska. Däremot visar nyare forskning i motsats till föregående påstående att människor nog jämför sig även med jämförelseobjekt som är olika de själva vilket gör en eventuell forskning i ämnet intressant. (Kruglanski & Mayseless, 1990).

I undersökningen deltog kvinnor i åldern 24-65. Kommande forskning kunde lägga mera fokus på hur ålder påverkar kvinnors benägenhet för social jämförelse. En allmän tanke är att yngre personer i högre grad jämför sig med andra personer men forskning har även visat att äldre personer ogillar att träna tillsammans med andra om de inte är i samma ålder som de själva. (Beauchamp m.fl., 2007). Det resultatet tyder på att även äldre personer jämför sig med människor runt omkring sig.

En aspekt som inte tagits i beaktande i denna undersökning är instruktörens roll under gruppträningspassen. Forskning har visat att instruktörer kan ha ett inflytande på

personer som deltar i passen. I en undersökning visade resultaten att kvinnor kände sig gladare på sådana träningspass där instruktören betonade hälsorelaterade resultat av träningen i motsats till utseenderelaterade resultat. (Amorose, Cox & O'Hara, 2014). Om människor upplever större glädje under passen är chansen större att de återvänder vilket är av stort intresse för instruktörer och gymanläggningar. Det är omöjligt att analysera om instruktörerna är en av orsakerna till att kvinnor i aktuella undersökning valde ensamträning i gymmet framför gruppträning. I en liknande undersökning som gjorts i denna avhandling kunde det vara intressant att ta med instruktörens roll när det handlar om vilken träningsform människor föredrar.

Denna avhandling bidrar till forskning kring kvinnors träningsmotivation och vad som kan påverka motivationen att träna tillsammans med andra. Forskning har visat att kvinnor föredrar att träna tillsammans med andra framför att träna ensamma oberoende av vilken träningskontexten är. (Burke m.fl., 2006). Med utgångspunkt i det resultatet är det av stor vikt att förstå i vilka sammanhang träning tillsammans med andra kan påverka träningsmotivationen i olika riktningar. Det är intressant och viktigt ur ett hälsoperspektiv att veta vad som motiverar kvinnor att träna men även gymanläggningar kunde använda sig av liknande forskning när de planerar sina gruppträningspass. Denna avhandling är ett försök att analysera sambanden mellan träningsmotivation, benägenhet för social jämförelse och behov av samhörighet men vidare forskning behövs för att förstå de olika processerna och deras inverkan på kvinnors vilja att träna och kvinnors val av träningsform.

Litteratur

Amorose, A.J., Cox, A.E., & O'Hara, S.E. (2014). Emphasizing appearance versus health outcomes in exercise: The influence of the instructor and participants' reasons for exercise. *Body Image, 11*, 109-118.

Ata, N.R., Boepple, L., Rum, R., & Thompson, J.K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image, 17*, 132-135.

Barlow, M.A., Pila, E., Sabiston, C.M., & Wrosch, C. (2016). Comparing the body to superior others: Associations with daily exercise and body evaluation in men and women. *Psychology of Sport and Exercise, 27*, 120-127.

Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.

Beauchamp, M.R., Carron, A.V., Harper, O., & McCutcheon, S. (2007). Older adults' preferences for exercising alone versus in groups: Considering contextual congruence. *Annals of behavioral medicine, 33*, 200-206.

Boyd, J. (2013). The Effect of Socializing During Exercise on Psychological Need Satisfaction, Motivation to Exercise, and Wellbeing.

Brecht, C., Carrow, J., Gores, C., Imbs, A., Plante, T.G., & Willemsen, E. (2007). Does Exercise Environment Enhance the Psychological Benefits of Exercise for Women? *International Journal of Stress Management, 14*, 88-98.

Brudzynski, L., & Ebben, W. (2008). Motivation and barriers to exercise among college students. *Journal of exercise physiology online*, 11.

Burke, S.M., Carron, A.V., & Eys, M.A. (2006). Physical activity context: Preferences of university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 1-13.

Buunk, B.P., & Gibbons, F.X. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129-142.

Carraca, E.V., Markland, D., Ryan, R.M., Silva, M.N., & Teixeira, P.J. (2012). Exercise, physical activity, and self determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78.

Carron, A.V., Hausenblas, H.A., & Mack, D. (1996). Social influence and exercise: A Meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 18, 1-16.

Carron, A.V., & Spink, K.S. (1993). The effects of team building and the adherence patterns of female exercise participants. *Journal of sport & exercise psychology*, 15, 39-49.

Caspersen, C.J., Christenson, G.M., & Powell, K.E. (1985). Physical activity; exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*, 2, 126-131.

Castonguay, A.L., Pila, E., Sabiston & C.M., Stamiris, A. (2014). Body-related Envy: A Social Comparison Perspective in Sport and Exercise. *Journal of sport & exercise psychology*, 36, 93-106.

Cohen, E., Davis, A., & Taylor, J. (2015). Social Bonds and Exercise: Evidence for a Reciprocal Relationship. *Public Library of Science*, 10, 1-14.

Coscarelli, L., Ford, M., & Plante, T.G. (2001). Does exercising with another enhance the stress-reducing benefits of exercise? *International journal of stress management*, 8, 201-213.

Cottrell, C.A., Kelly, K.M., Leary, M.R & Schreindorfer L.S. (2013). Construct Validity of the Need to Belong Scale: Mapping the Nomological Network. *Journal of Personality Assessment*, 95, 610-624.

Crowther, J.H., & Myers, T.A. (2009). Social Comparison as a Predictor of Body Dissatisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 683-698.

Cummins, R., Firth, L., Hayashi, Y., Mellor, D., & Stokes, M. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45, 213-218.

Cuprika, A., Cupriks, L., & Fernate, A. (2015). Women's in Fitness Social Belonging and Physical Activity in the Context of Quality of Life. *Latvian Academy of Sport Education*.

Curran, T., Forest, J., & Stenseng, F. (2014). Positive Emotions in Recreational Sport Activities: The Role of Passion and Belongingness. *Journal of happiness studies*, 16, 1117-1129.

Dahn, J.R., & Penedo, F.J. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18, 189-193.

Darlow, S.D., & Xu, X. (2011). The influence of close others' exercise habits and perceived social support on exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 575-578.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000a). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25, 54-67.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publishing.

Dolan, S. (2012). Benefits of group exercise. *American college of sports medicine*.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117.

Gordon, J.A.R., Lovell, G.P., Mueller, M.B., Mulgrew K. & Sharman R. (2015). Satisfaction of Basic Psychological Needs, Self-Determined Exercise Motivation, and Psychological Well-Being in Mothers Exercising in Group-Based Versus Individual-Based Contexts. *Health Care for Women International*, 37, 568-582.

Ingledeu, D.K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 7, 807-828.

Iso-Ahola, S.E., St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.

Jackson, S., Kawabata, M., Mallet, C., Newcombe, P., & Otero-Forero, A. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 600-614.

Kruglanski, A.W., & Mayseless, O. (1990). Classic and Current Social Comparison Research: Expanding the Perspective. *Psychological Bulletin*, 108, 195-208.

Kulik, J.A., Wanic, R.A., & Wasilenko, K.A. (2007). Effects of Social Comparisons with Peers on Women's Body Satisfaction and Exercise Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 740-745.

McNelis, K.L. (2009). The application of self-determination theory to an athletic club setting: The role of need support, autonomous self-regulation, perceived competence, and relatedness in exercise persistence. *Dissertation Abstracts International, B: Sciences and Engineering*, 70.

Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.

Sebire, S.J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining Intrinsic Versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitive, Affective, and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 189-210.

Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitpiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67.

Vallerand, R.J. (1997) Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.

Vallerand, R.J. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity. I verket R.C. Eklund & G.Tenenbaum (Red.), *Handbook of Sport Psychology* (s.59-83). Hoboken, New Jersey: John Wiley.

Valli, Raine. (2015). Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Bilagor

Bilaga 1. Information om enkäten

Jag skriver min pro gradu i socialpsykologi vid Helsingfors universitet. Min undersökning behandlar träningsmotivation bland kvinnor som tränar på gym. Du kan delta i undersökningen om du är kvinna och tränar självständigt på gymmet och/eller går på gruppträningstimmar. Som respondent är du anonym. Sista dagen att delta i undersökningen är den 31.3.2018. Stort tack på förhand!

Om det finns frågor svarar jag gärna.

Med vänlig hälsning,

Lotta Mutanen

0408301834

lotta.mutanen@helsinki.fi

Bilaga 2. Enkäten

DEL 1

Bakgrundsfrågor

Födelseår (ex. 1980):

Vilken är din högsta examen?

Grundskola

Andra stadiets examen (yrkesskola, gymnasium)

Yrkeshögskoleexamen

Akademisk examen

Tränar du i huvudsak på gruppträningspass eller självständigt i gymmet?

Gruppträningspass

Självständigt i gymmet

Hur ofta deltar du på gruppträningspass?

Många gånger i veckan

En gång i veckan

Färre än en gång i veckan

Aldrig

Hur ofta tränar du självständigt i gymmet?

Många gånger i veckan

En gång i veckan

Färre än en gång i veckan

Aldrig

Hur länge har du utfört den träningsform du angav att du i huvudsak utför? (år)

Hur skulle du beskriva dina föräldrars motionsform när du var barn?

Åtminstone en av mina föräldrar var tävlingsidrottare

Åtminstone en av mina föräldrar motionerade på hobbynivå

Motion var inte en del av mina föräldrars liv när jag var barn

Följande påståenden är potentiella orsaker till att människor väljer att träna. Välj det alternativ på varje påstående som bäst beskriver dig.

Jag vill leva hälsosamt.

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

Det får mig på gott humör.

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

Jag vill ha en snygg och vältränad kropp.

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

Det är en viktig del av mitt sociala liv.

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

Jag är en tävlingsidrottare.

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

Det känns som om alla andra tränar och då måste jag också göra det.

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

Jag tränar för att upprätthålla konditionen.

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

DEL 2

Påståenden om träningsmotivation. Vänligen välj det alternativ på följande påståenden som bäst passar in på dig. Svarsalternativen är följande:

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

1. Jag tränar för ivern jag känner när jag ger järnet i en träningsaktivitet.

2. Träning är en del av mitt liv.

- 3. Träning är ett bra sätt att lära mig många saker som kan vara till nytta för mig inom andra områden i livet.**
- 4. Träning kan göra det möjligt att människor jag känner får en positiv bild av mig.**
- 5. Nu känns det som om jag inte längre lyckas prestera bra i denna träningsaktivitet.**
- 6. Jag känner stor personlig tillfredsställelse när jag lyckas klara av vissa svåra träningsövningar.**
- 7. Det är absolut nödvändigt att träna om man vill vara i god form.**
- 8. Träning är ett av de bästa sätten jag har valt att utveckla andra delar av mitt liv med.**
- 9. Träningen känns som en förlängning av mig.**
- 10. Jag måste träna för att känna mig nöjd med mig själv.**
- 11. Jag tränar för prestigen som finns i att vara en idrottare.**
- 12. Jag vet inte om jag vill fortsätta att sätta så mycket tid och energi på att träna längre.**
- 13. Att träna överensstämmer med mina grundläggande principer.**

14. Jag tränar för tillfredsställelsen jag känner när jag lyckas förbättra mina träningsresultat.

15. Att träna tillsammans med vänner är ett bra sätt att upprätthålla våra goda relationer.

16. Jag mår dåligt om jag inte tar mig tid att träna.

17. Att träna är inte självklart för mig längre; jag vet inte om det är min grej.

18. Jag tränar för nöjet i att upptäcka nya sätt att uppnå bättre prestationer.

19. Jag tränar för de materiella och/eller sociala fördelarna i att vara en idrottare.

20. Hård träning kommer att förbättra mitt utseende.

21. Träning är en integrerad del i mitt liv.

22. Jag njuter inte lika mycket av att träna som jag gjorde tidigare.

23. Jag måste träna regelbundet.

24. Jag vill visa andra hur duktig jag är på att träna.

Påståenden om social jämförelse. Vänligen välj det alternativ på följande påståenden som bäst passar in på dig. Svarsalternativen är följande:

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

1. Jag jämför ofta mina nära och kära (partner, vänner, familjemedlemmar etc.) med andra människor gällande hur väl de klarar sig i livet.

2. Jag funderar alltid mycket på hur jag gör någonting jämfört med hur andra människor gör.

3. Om jag vill veta hur bra jag har gjort någonting jämför jag med hur bra andra har gjort ifrån sig.

4. Jag jämför ofta hur bra jag klarar mig socialt (sociala färdigheter, popularitet) med andra människor.

5. Jag är inte en person som ofta jämför mig med andra.

6. Jag jämför ofta mig själv med andra människor med tanke på vad jag har åstadkommit i livet.

7. Jag tycker ofta om att prata med andra människor som har liknande åsikter och upplevelser.

8. Jag försöker ofta ta reda på hur människor tänker som stöter på liknande problem som jag själv.

9. Jag vill alltid veta hur andra i liknande situationer skulle göra.

10. Om jag vill lära mig mera om någonting försöker jag ta reda på vad andra tycker om det.

11. Jag jämför aldrig min livssituation med andras.

Påståenden om samhörighet. Vänligen välj det alternativ på följande påståenden som bäst passar in på dig. Svarsalternativen är följande:

Instämmer inte alls

Instämmer lite

Instämmer delvis

Instämmer till stor del

Instämmer helt

1. Jag bryr mig inte om det verkar som om andra människor inte accepterar mig.

2. Jag försöker hårt att inte göra saker som får andra att undvika eller avvisa mig.

3. Jag oroar mig sällan för om andra människor bryr sig om mig.

4. Jag behöver känna att det finns människor jag kan vända mig till vid behov.

5. Jag vill att andra människor accepterar mig.

6. Jag gillar inte att vara ensam.

7. Det stör mig inte att vara ifrån mina vänner under längre perioder.

8. Jag har ett starkt behov av att känna samhörighet.

9. Jag besväras mycket av om jag inte inkluderas i andra människors planer.

10. Jag blir enkelt sårad om jag upplever att andra inte accepterar mig.